



STERK IN WERK & MANTELZORG

Zorgen voor een naaste kan veel voldoening geven, maar vraagt vaak ook veel van je. Het combineren van werk, privé en zorgtaken kan leiden tot druk, vermoeidheid en minder tijd voor jezelf. Veel mantelzorgers gaan lang door zonder stil te staan bij hun eigen belastbaarheid. Juist daarom is het belangrijk om bewust aandacht te hebben voor jouw situatie: zodat je de zorg kunt blijven volhouden zonder jezelf uit het oog te verliezen.

Om hier mee om te kunnen gaan organiseren we 5 bijeenkomsten waarin je praktische handvatten krijgt om beter om te gaan met de combinatie van werk en mantelzorg. Je leert hoe je grenzen kunt aangeven, energie kunt behouden en meer rust kunt ervaren in je dagelijks leven. Daarnaast is er ruimte voor herkenning en uitwisseling met anderen in een vergelijkbare situatie. Dit helpt je om met meer balans en vertrouwen jouw rol als mantelzorger én medewerker te blijven vervullen.



SESSIE 1: door Annette Brueren, Adviseur Werk & Mantelzorg/ mantelzorgmakelaar/ mantelzorgcoach

Werken en zorgen: hoe houd je balans? Dat is waar veel mantelzorgers mee worstelen. Tijdens deze eerste sessie delen we praktische informatie en handvatten over waar je terecht kunt voor ondersteuning en gaan we in op wat je zelf kan en moet doen maar ook aan een ander kan overlaten. Daarbij krijg je advies en tips om werk en zorgtaken beter in balans te houden.



SESSIE 2: door Ella den Breejen, stresscoach

Praktische tips om met stressvolle mantelzorgsituaties om te kunnen gaan. Geen situatie is hetzelfde en geen mens reageert hetzelfde. Door stressoren te herkennen en erkennen ontdek je wat nodig is om de veerkracht te vergroten, zowel zakelijk als privé.



SESSIE 3: door Yves Verbeeck, fysiotherapeut/ ontspanningsexpert

In deze sessie wordt ingegaan wat ontspanning echt is en hoe je in ware ontspanning een rustige ademhaling en innerlijke kracht kan vinden. Ontspanning zorgt ervoor dat je in balans blijft, het immuunsysteem versterkt en geeft vertrouwen dat je het aankunt. Je kan bewuster en met meer daadkracht werk en mantelzorg combineren.



SESSIE 4: door Ella den Breejen, slaapcoach

Mantelzorg vraagt veel energie. Goede slaap geeft je de kracht en veerkracht om er te zijn voor je naasten en jezelf. Met praktische tips wordt in deze 4^e sessie ingegaan hoe betere slaap helpt om stress te verminderen en de zorg vol te houden.



SESSIE 5: door Marko Verhage, Arbeids- en organisatiedeskundige

In de laatste sessie wordt ingegaan op de combinatie werk en privé. Welke afspraken maak je met je werkgever, wat kun je verwachten en welke rol / verantwoordelijkheden heb je als medewerker zelf.

Locatie:
Centrum Arbeid en gezondheid
Koninginneweg 98 Oud-Beijerland

Data:
19 mei*, 26 mei**, 2 juni*, 9 juni**, 16 juni*

*19.30-21.00 uur
** 15.30-17.00 uur

Wil je deelnemen? Neem contact op met de afdeling hr of stuur een mail naar sterkinwerk@arbo-visie.nl